



## En attendant la cigogne... fertilité et naturopathie !

Il est triste d'apprendre qu'environ 15 % des couples ont des difficultés à concevoir après 12 mois de tentative. Le désir d'enfant peut malheureusement s'avérer un échec et difficile tant du côté de l'homme que de la femme.

Plusieurs causes peuvent être soulevées : troubles ovulatoires, problèmes thyroïdiens, syndrome des ovaires polykystiques, prise récente d'anovulants, cycles menstruels absents, endométriose, fibromes utérins etc... Outre les causes investiguées connues, environ 10 % des cas d'infertilité seraient d'origine inconnue.

Savez-vous qu'une préparation à la grossesse doit idéalement s'effectuer 4 à 6 mois avant la conception ? C'est le temps nécessaire pour combler les carences en vitamines et en minéraux, améliorer la santé des ovules, éliminer les toxines et polluants. C'est le temps nécessaire pour la maturation des ovules et permettre de renouveler la totalité des spermatozoïdes. De ce fait, les 2 partenaires, l'homme et la femme peuvent mettre toutes les chances de leur côté. La période de préconception est tout aussi importante que la qualité de la grossesse en soi. De plus en plus de preuves démontrent que l'environnement in utero, influence la santé du fœtus durant la grossesse, mais aussi sa santé durant le reste de sa vie. « Les facteurs favorisant le développement d'un grand nombre de maladies se déclarant à l'âge adulte se mettent en place avant ou juste après la naissance. Le mode de vie et les gènes ne sont pas les seuls facteurs de risque. Ce à quoi un bébé est exposé avant et après sa naissance a une influence considérable sur son état de santé à l'âge adulte. »<sup>1</sup>

Les facteurs qui influencent la fertilité sont multiples, allant du mode de vie, à la santé physique et émotionnelle, en passant par le fonctionnement du système reproducteur. Les couples qui désirent avoir un enfant ont aussi intérêt à s'informer sur le fonctionnement du système reproducteur, notamment sur le cycle ovulatoire.

### RECOMMANDATIONS DE BASE POUR ACCROÎTRE LA FERTILITÉ

**Alimentation riche en gras mono-insaturés et pauvres en gras trans :** la consommation de gras mono-insaturés tels l'huile d'olive de première pression, les amandes, les noix de cajou, les noisettes et les avocats tout en diminuant les gras trans (*croustilles, pâtisseries, fritures etc...*), augmente la fécondité selon une étude au Harvard School of Public Health.

**Alimentation constituée d'au moins 25 % de protéines et environ 30 - 40 % de glucides :** en variant les sources de protéines (25 % - 35 % de l'assiette) et en

optimisant la qualité de glucides (*grains entiers, soit environ 40 % de l'assiette*), ce type d'alimentation améliore la qualité des ovules et permet de doubler les chances de grossesse en période de fécondation in vitro.<sup>2</sup>

**Comblent les carences nutritionnelles :** la prise d'acide folique sous la forme 5MTF (*5-méthyltétrahydrofolate*), est importante pour augmenter les chances de grossesse. Le zinc, la vitamine D, la vitamine B12, le calcium et le fer sont essentiels. Un bilan minéral peut s'avérer important.

**Éviter les produits chimiques (phtalates, Bisphénol A, insecticides, pesticides, produits ménagers classiques, BPC, assouplisseurs etc...) :** ces substances peuvent perturber le fonctionnement sexuel ou la capacité de reproduction. Miser sur les produits écologiques et les substances naturelles connues.

**La gestion du stress est essentielle :** l'esprit et le système reproducteur sont étroitement liés. Le stress chronique peut influencer la glande hypophyse qui est le centre de contrôle des principales hormones de fertilité : l'hormone folliculo-stimulante (FSH), l'hormone lutéinisante (LH). Elles agissent directement sur la synthèse de l'œstrogène et de la progestérone, facteurs importants pour la maturation folliculaire et l'ovulation chez les femmes, de même que la spermatogenèse et la production de testostérone chez les hommes.<sup>3</sup>

**Alcool :** boire plus d'un verre d'alcool par jour réduit les chances de devenir enceinte jusqu'à 50 % et boire un verre d'alcool diminue de 30 % les chances.<sup>4</sup>

**Poids santé :** Les personnes obèses sont également plus sujettes à l'infertilité. La méthode la plus importante pour améliorer les performances de reproduction chez les femmes en surplus de poids ou obèses est la perte de poids saine qui peut être atteinte avec des changements du style de vie et de l'alimentation avec l'aide d'un naturopathe.<sup>5</sup>

*D'autres recommandations personnalisées peuvent être suggérées par votre Naturopathe agréé en cas d'infertilité ou pour optimiser une grossesse en santé.*

### Au plaisir !

Marie Michèle Breton, Naturopathe agréée  
*Cette chronique ne sert aucunement à établir un diagnostic et ne remplace pas une intervention médicale de première intention.*

#### Références :

- (1) Dr David Perlmutter, Ces glucides qui menacent notre cerveau, Marabout, 2013
- (2) The American congress the obstetricians and gynecologists, High Protein, Low Carb Diets Greatly Improve Fertility, Dr Russell, May 6, 2013, New Orleans, LA
- (3) Preconception care priming women for the healthy pregnancy, December 2, 2014, «Fertility, Women's Health », Jaclyn Chasse, ND
- (4) Alcohol, Smoking, and Caffeine in Relation to Fecundability, with Effect Modification by NAT2
- (5) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18443342>  
[http://www.acog.org/About\\_ACOG/News\\_Room/News\\_Releases/2013/High\\_Protein\\_Low\\_Carb\\_Diets\\_Greatly\\_Improve\\_Fertility](http://www.acog.org/About_ACOG/News_Room/News_Releases/2013/High_Protein_Low_Carb_Diets_Greatly_Improve_Fertility)